Contenidos de educación física primer grado.

Competencia 1.

Identifica su esquema corporal y la forma de utilizarlo para

realizar diversas actividades.

Identificación de las diferentes partes del cuerpo y sus funciones a través de

ejercicios variados: ...ejercicios para el cuello: flexión y rotación.

...extensión y péndulo.

...ejercicios para los brazos: flexión,

extensión, circunducción, abducción,

aducción, pronación y supinación:

(cargar, empujar, halar, sostener, entre

otras.

...abrazar, golpear, lanzar, bloquear,

expresar, entre otras.

...ejercicios para las manos: flexión,

extensión, presión, laterales, sujeción,

prensión (rascan,acarician, chasquean,

atrapan) aplauden, golpean, entre

otros.

...expresan, pellizcan, entre otros.

...arañan, crean, entre otros.

...ejercicios para el tronco: flexión,

extensión, péndulo y rotación

(agacharse, esquivar).

...levantarse, entre otros..

...equilibrar, entre otros.

...ejercicios para las piernas: flexión,

extensión, abducción y aducción

(caminan, corren, patean)

...patinan, marchan, saltan, sostienen,

empujan, halan, entre otros.

...ejercicios para los pies: flexión y

extensión (sostienen, corren, saltan).

...caminan, patean, patalean), etc.

...empujan, prensan, pisan.

...rascan, tocan, entre otros.

1.1.2. Participación en actividades de

reconocimiento de las partes de su

cuerpo, con ayuda de otros

compañeros y compañeras.

Realización de ejercicios físicos en

forma estática: con elementos, con

un apoyo.

...con y sin elementos, con dos y un

apoyo.

1.2.2. Realización de ejercicios con un apoyo,

sin elementos (posición de garza)

estático.

... con un apoyo, sin y con elementos

(posición de garza) estático.

...con un apoyo, sin y con elementos

(posición de garza) estático y en

movimiento.

1.2.3. Realización de ejercicios de

lanzamiento de objetos con dos

apoyos.

...con un apoyo estático.

...con un apoyo estático y dinámico.

1.2.4. Realización de ejercicios de

lanzamiento de objetos hacia círculos

dibujados en: el piso y otros.

...dibujados en una caja y otros.

...dibujados en una cubeta y otros.

1.2.5. Realización de ejercicios de

coordinación de las extremidades

superiores.

...de las extremidades superiores e

inferiores.

1.2.6. Manifestación de seguridad al realizar

las actividades de mayor dificultad.

1.2.7. Demostración del mantenimiento del

equilibrio al desplazarse sobre

elementos determinados: poniendo

un pie sobre una línea pintada en el

piso y otros.

...en el borde de una acera.

...en cuadrados colocados a cierta

distancia el uno del otro.

1.2.8. Demostración del mantenimiento del

equilibrio sin objetos, estando el cuerpo

en distintas posiciones: de pie.

...parado en un pie.

...en cuclillas o parado en un pie.

1.2.9. Participación en juegos y rondas que involucren equilibrio.

1.3.1. Relaciones cuerpo y espacio en

diferentes direcciones: arriba-abajo,

cerca-lejos y otras.

...delante-detrás y otras.

...adentro-fuera y otras.

1.3.2. Relaciones entre cuerpo y espacio en

ambientes determinados: amplio

Coordinación de movimientos

corporales, utilizando diferentes partes

de su cuerpo, por medio de juegos y

rondas de imitación y gestuales.

1.4.2. Identificación de objetos por sus

características y sonidos, ubicados en

diferentes distancias.

1.4.3. Desarrollo de percepciones por medio

de juegos recreativos.

...y rondas.

1.4.4. Discriminación auditiva y percepción

del ritmo.

1.4.5. Ejercitación de movimientos rítmicos

en la marcha, en coordinación con

sonido.

...involucrando: cambio de ritmo.

Movilización sin objetos, siguiendo

diferentes ritmos y velocidades.

...sin objetos y con objetos,

siguiendo diferentes ritmos y

velocidades.

1.4.7. Participación en carreras con movi-

mientos del cuerpo de acuerdo al ritmo.

1.4.8. Realización de saltos con diversos

compases y con saltos continuos en

diferentes direcciones.

Competencia 2.

Demuestra sus

habilidades

perceptivas, visuales,

auditivas y táctiles por

medio de actividades

motrices

Participación en rondas que nombren

las partes de su cuerpo.

2.1.2. Participación en juegos tradicionales

que requieren la conciencia del

esquema corporal. (el ratón y el gato,

tenta, pelota, agarradera, entre otras).

2.1.3. Participación en juegos tradicionales

relacionados con actividades de control

y equilibrio corporal

2.1.4. Participación en juegos para el

desarrollo de la percepción: gallinita

ciega, piñatas y otros.

...poner la cola al burro semáforo y

otros..

2.1.5. Elaboración de juguetes con materiales

de desecho: capirucho, barquitos de

papel,

…trompos, barriletes, tipaches,

...tableros de fútbol y otros.

2.1.6. Seguimiento de instrucciones en los

juegos y deportes.

2.1.7. Participación en juegos y actividades

recreativas en su aula.

2.1.8. Participación en la formulación de

normas y reglas de juego.

2.1.9. Participación en actividades recreativas

en donde se manifiesten movimientos

básicos coordinados.

Participación en bailes populares de

su comunidad que requieren

coordinación del esquema corporal.

2.1.11. Participación en rondas de su

comunidad que requieren coordinación

del esquema corporal.

2.1.12. Demostración de liderazgo al participar

en actividades lúdicas y deportivas.

Competencia 3

Identifica los

beneficios que

obtiene con la

práctica de hábitos

de higiene,

seguridad

alimentaria y

nutricional y

actividades físicas.

Realización de ejercicios de relajación.

3.1.2. Participación en actividades de aseo

personal, postura correcta y de

relajación.

3.1.3. Valoración de la necesidad de la

práctica de hábitos higiénicos, de aseo

y postura correcta para mantener la

salud.

3.1.4. Participación en campañas de limpieza

e higiene.

3.1.5. Organización de campañas de

limpieza e higiene.

3.2. Práctica la

seguridad

alimentaria y

nutricional.

3.2.1. Participación en actividades de

seguridad alimentaria y nutricional en

su ambiente escolar, mediante el uso

adecuado de los alimentos disponibles

en su comunidad.

3.2.2. Participación en actividad motriz para

favorecer su salud mental, su

creatividad y su aprendizaje.

3.2.3. Descripción del consumo de alimentos

naturales y nutritivos.

3.2.4. Demostración de su preferencia por

el consumo de alimentos naturales y

nutritivos.

3.3. Identifica

medidas de

seguridad en sus

actividades

físicas, familiares

y escolares.

3.3.1. Identificación de medidas de seguridad

y de prevención de accidentes en su

casa, escuela y comunidad.

3.3.2. Utilización del vestuario adecuado en

las actividades físicas, que permita la

comodidad y seguridad.

Competencia 4

Fomenta actitudes

que permiten la

integración social y

la pertenencia de

grupo.

4.1.1. Demostración de respeto por las

manifestaciones corporales y gestuales

de los y las demás.

4.1.2. Demostración de actitudes positivas y

solidarias con otros y otras, al participar

en ejercicios de desarrollo motriz.

4.1.3. Acciones que demuestren respeto hacia

los Derechos Humanos, la

complementariedad y la igualdad de

oportunidades y posibilidades para

mujeres y hombres en sus distintas

actividades.

4.1.4. Demostración de respeto de las

diferencias de opinión, étnicas,

culturales y lingüísticas.

4.1.5. Demostración de solidaridad hacia

quienes son objeto de vulnerabilidad

y discriminación por causas diversas

(discapacitados).

Demostración de autoestima en la

toma de decisiones y en acciones

personales y colectivas.

4.2.2. Participación en actividades socioeducativas,

culturales y educativas que

dignifican a niños y niñas por igual.

4.2.3. Participación en actividades que

generan el trabajo en equipo,

respetando roles, el consenso y el

disenso.

4.2.4. Valoración del conocimiento del

compañero y compañera, como forma

de lograr la convivencia y

comunicación efectiva entre ambos